



LUF 227 Åldrande och hälsa

Din hälsa

Hur skulle du beskriva din hälsa idag? Har du varit mestadels frisk eller har du varit drabbad av sjukdom under ditt liv? Äter du regelbundet någon medicin eller genomgår behandling? Vad är hälsa respektive ohälsa för dig?

Att hålla sig i form

Hur gör du för att behålla och förbättra din hälsa? Varför gör du just detta? Idrottar du, går på gymnastik eller ägnar dig åt någon annan form av fysisk aktivitet? Finns det andra aktiviteter du ägnar dig åt för att må bra? Hänger fysisk och psykisk hälsa respektive ohälsa samman? Vilken betydelse har kosten? Tänker du på hälsoaspekter när du handlar, lagar mat och äter? Äter du på bestämda tider? Äter du någon form av anpassad kost? Är det i så fall på grund av sjukdom, allergier eller i förebyggande syfte?

Hälsans betydelse för vardagen

Har din hälsa förändrats under livets gång? Har det påverkat din vardag, och i så fall hur? Finns det saker du inte längre kan göra eller måste göra på ett annat sätt idag? Hur löser du det? Får du hjälp av någon och i så fall vem? Vad får du hjälp med? Använder du något särskilt hjälpmedel för att underlätta din vardag? Det kan vara allt från förstoringsglas och greppvänliga köksredskap till rullator och käpp.

Att bli äldre

Den faktiska åldern är inte alltid densamma som den upplevda åldern. Hur gammal *känner* du dig? Finns det någon speciell ålder i livet du trivs särskilt i? Varför det? Känner du dig annorlunda idag än då du var yngre? På vilket sätt? Hur såg du på att bli äldre när du var barn, ung, medelålders? Har du någon gång känt dig särbehandlad på grund av din ålder? Var det positiv eller negativ särbehandling? Vad tyckte du om det? Tror du det är skillnad mellan hur kvinnor och män upplever att bli äldre? Blir äldre kvinnor och män bemötta på samma sätt? Vad är det bästa respektive sämsta med att bli äldre?

Kroppsliga förändringar

Upplever du att din kropp förändrats? På vilka sätt? Handlar det till exempel om balans, syn, hörsel, om kondition, styrka, kraft, om koncentration, trötthet, uthållighet? Har ditt sömnbehov förändrats? Sover du mer eller mindre? Är du morgonpigga eller kvällstrött och har detta förändrats under livets gång? Finns det särskilda situationer då du känner att din kropp förändrats? Ge exempel! Finns det saker du inte längre kan göra men önskar att du kunde? Varför kan du inte det? Finns det saker som du *kan* göra idag som du inte kunde göra tidigare? Hur tänker du kring utseende: finns det till exempel kläder som inte passar när man kommit upp i en viss ålder? Frisyurer och smink? Använder du några speciella hud- eller hårvårdsprodukter? Kommer du ihåg när i livet du började reflektera över rynkor och grått hår? Gällde det dig själv eller andra?

Hälsovård och sjukvård

Går du på regelbundna läkar- och tandläkarbesök eller hälsokontroller? Blir du kallad eller beställer du tid själv? Var sker dessa? (på sjukhus, på vårdcentraler, i form av hembesök eller på annat sätt) Får du regelbundet någon annan form av hälsovård, som till exempel fotvård, massage, akupunktur, alternativa behandlingar? Har du blivit ordinerad detta eller har du valt det själv?

Vårdmöte

Berätta om ett vårdmöte! Det kan vara positivt eller negativt, handla om ett rutinbesök eller om något som bara hänt en gång. Exempel skulle kunna vara möte med tandläkare, distriktsköterska, fotvårdare eller någon annan. Hände något ovanligt eller dramatiskt eller var det kanske tvärtom precis som det brukar vara? Hur gick det till, vad skedde och hur upplevde du det?



Tack för din medverkan!